

Ayudas para Padres: Consumo de Alcohol entre Menores de Edad en California ¿Qué pueden hacer ustedes?



¿Cuán común es el consumo de alcohol entre menores de edad?

El consumo de alcohol por parte de los jóvenes estadounidenses es un problema serio.

El alcohol es la droga más comúnmente utilizada por los adolescentes.

- ✘ El 52% de los estudiantes de 8º grado y el 80% de los de secundaria han consumido alcohol en algún momento.
- ✘ El 25% de los estudiantes de 8º grado y el 62% de los de secundaria se han emborrachado.



¿Cómo obtienen alcohol los menores de edad?

La mayoría de los menores de edad dicen que es "muy sencillo" conseguir alcohol. La mayoría lo consigue de dos fuentes:

- Terceras personas (ej., amigos mayores de edad, hermanos y desconocidos); y
- Puntos de venta comerciales, como tiendas, bares y restaurantes (frecuentemente utilizando una tarjeta de identificación falsa).

El hogar es el lugar primario donde los menores obtienen alcohol, robándolo de las existencias de sus padres; a

veces, incluso algunos padres son quienes se lo proporcionan voluntariamente.

Los "Alcopops" son la nueva moda adolescente en cuanto al consumo de alcohol. Estas bebidas malteadas con sabores a fruta tienen una presentación colorida, similar a muchas de las bebidas gaseosas favoritas de los adolescentes. La industria las denomina "bebidas malteadas con sabores" o "refrescos bajos en alcohol", aunque su contenido alcohólico rivalice con el de la mayoría de las cervezas.

Factores de riesgo: Algunos adolescentes son más proclives a beber que otros: aunque las adolescentes son casi igual de propensas a beber que los varones, los muchachos son mucho más proclives a beber en exceso regularmente

¿Está consumiendo su hijo/a adolescente alcohol o drogas?

Es difícil saber si sus hijos adolescentes consumen alcohol o drogas, pero tengan presentes estos síntomas:

- ☑ **Cambios de humor:** Los cambios de humor son normales en los adolescentes, pero estén atentos por si hay cambios extremos: su hijo/a actúa de manera feliz y animada en un momento dado y a continuación se retrae y se enfada o encoleriza.
- ☑ **Secretismo:** Si su hijo/a comienza a actuar de manera que aumente su secretismo relativo a sus pertenencias o actividades, puede ser motivo de preocupación.
- ☑ **Nuevas amistades:** Si su hijo/a consume alcohol o drogas, hay muchas posibilidades de que pase tiempo con otras personas que comparten intereses similares. ¿Su hijo/a pasa demasiado tiempo con nuevos amigos de manera repentina?
- ☑ **Cambio en los hábitos escolares:** ¿Su hijo/a está faltando a clase? ¿Obtiene malas calificaciones de repente?

Mitos comunes sobre el alcohol

Mito: Lo que los padres digan o hagan no cambiará nada; los adolescentes sólo escuchan a sus amigos. **Hecho:** Los padres pueden ser muy influyentes. Un estudio

realizado por el *Research Institute on Addictions* relativo a los adolescentes y a sus familias revela que los adolescentes (hombres y mujeres), independientemente de su etnia o nivel de renta, cuyos padres supervisan sus amistades y actividades, son menos proclives a mostrar comportamientos problemáticos, incluyendo el consumo de alcohol.

Hablen con sus hijos adolescentes sobre el alcohol

ESCUCHEN. La clave para comunicarse efectivamente es ser un buen oyente. Con los adolescentes, es importante

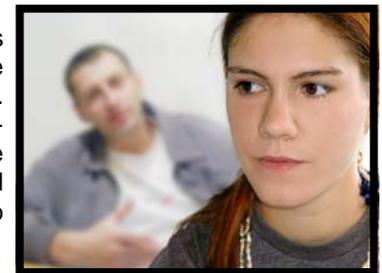
tener tiempo disponible para escucharles, especialmente cuando estén dispuestos a hablar.

SEPAN QUÉ DECIR. Encuentren sus propias palabras, los lugares y momentos que les resulten cómodos para expresarse.

TENGAN TIEMPO DISPONIBLE. Establecer un horario donde puedan estar junto a sus hijos es un factor importante para que ellos se expresen.

HABLEN CARA A CARA. Si tienen más de un hijo, intenten hablar con ellos por separado, incluso

aunque se trate del mismo asunto.



En tanto padres/tutores, ustedes ejercen una influencia vital en la vida de sus hijos. Ustedes les sirven como modelos a seguir en cuanto al consumo de alcohol, ustedes controlan la disponibilidad del alcohol en sus hogares y ayudan a que sus hijos marquen sus propias expectativas referentes al consumo de bebidas alcohólicas. Utilicen la información descrita aquí y en la publicación completa del "Tips for Parents: Underage Drinking in California" para ayudar a prevenir que sus hijos consuman alcohol siendo menores de edad.

Desarrollada por el *California Governor's Prevention Advisory Council's Underage Drinking Prevention Workgroup*, la publicación completa "Tips for Parents: Underage Drinking In California...What Can You Do?" puede ser descargada de la página web www.safestate.org/underagedrinking. Si quieren una copia de "Tips for Parents..." o preguntar sobre la posibilidad de desarrollar el panfleto para un estado específicamente, pónganse en contacto con Wendy Tully en la *California Attorney General's Office* en: wendy.tully@doj.ca.gov.